



おかず

おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

茎わかめとごぼうの炒め物



子ども達に、海藻をおいしく食べてもらえるように考えた料理の一つです。茎わかめが塩漬けのものは、塩抜きしてから、調理してください。



材料(4人分)

豚ひき肉	15 g
茎わかめ	60 g
ごぼう	1/6本
にんじん	1/3本
糸こんにゃく	30 g
サラダ油	小さじ1
★酒	小さじ1/2
★みりん	小さじ1
★こいくちしょうゆ	小さじ2と1/2
★砂糖	小さじ2
ごま油	軽くひと回し

作り方

- ごぼう・にんじんは長さ4cm位の千切りにし、茎わかめは長さ4cm位に切る。
- 糸こんにゃくは、あく抜きをして長いものは、切っておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③に①と②を加えて炒める。
- 野菜に火が通たら★の調味料を加えて調味する。
- ⑥に、ごま油を回し入れて、よく混ぜたら出来上がり。

令和7(2025)年度



<その他のレシピはこちらから>



立川市学校給食課